



≡ RECETTE SUCRÉE ≡

OVERNIGHT PORRIDGE AUX NOIX DE MACADAMISA

⌚ 5 MINUTES

🍴 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

80 grammes de flocons d'avoine fins
30 grammes de graines de chia
30 grammes de graines de courge
20 grammes de graines de lin
30 grammes de noix de macademia
320 ml de lait de soja nature
2 cuillères à soupe de sirop d'agave

Pour servir :
des fruits frais, du yaourt nature

PRÉPARATION

Préparer le porridge la veille au soir.

Dans un bol, réunir les flocons d'avoine, les graines de chia, de courge et de lin ainsi que les noix de macademia. Bien mélanger avant d'incorporer le lait de soja. Mélanger et ajouter ensuite le sirop d'agave. Mélanger à nouveau.

Couvrir le bol et le laisser reposer une nuit au frigo.

Le lendemain matin, répartir le contenu du bol dans 2 contenants distincts. Servir avec des fruits frais et du yaourt nature. Ajouter éventuellement des graines de courge et des noix de macademia supplémentaires.

L'overnight porridge peut se conserver 2 jours au frais.

